



Almoço Express

Monte seu prato por R\$21,90

Cardápio de Setembro e Outubro



Escolha 1 proteína + 2 acompanhamentos + 1 salada

Ref.	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
PROTEÍNAS	P1 - Escalope de carne ao molho de cerveja preta e cebola	- Lagarto recheado	- Carnes de feijoada carne seca, lombo, costelinha e linguiça	- Bife a rolê	- Bacalhau gratinado	- Churrasco misto carne, frango e calabresa	- Bacalhau Queluz pimentões, cebola, alho e purê de batata
	P2 - Frango recheado de ricota e espinafre, grelhado c/mussarela	- Filé de frango á parmegiana light	- Bisteca	- Filé de frango a milanesa	- Polpetone de salmão	- Filé de frango grelhado	- Filé de peixe ao molho de camarão
	P3 - Filé de peixe grelhado ao molho de alho poró	- Filé de peixe empanado	- Carne moída à portuguesa gratinada c/ tomate, presunto e queijo	- Filé de peixe com crosta de linhaça e peixe	- Filé de peixe ao molho de leite de coco e camarão	- Coração de frango	- Galinha com quiabo
	P4 - Linguíça acebolada	- Fraldinha assada	- Sobrecoxa de frango desossada ao creme de cebola	- Linguíça acebolada	- Strogonofe de frango	- Cupim	- Carne assada
	P5 - Coração de frango	- Filé de frango grelhado e acebolado	- Filé de peixe grelhado	- Filé de frango grelhado e acebolado	- Filé de frango grelhado e acebolado	- Bisteca	- Filé de frango grelhado
	P6 - Filé de frango grelhado e acebolado	- Linguíça acebolada	- Filé de frango grelhado e acebolado	- Contra filé acebolado	- Cupim Assado	- Carnes de feijoada carne seca, lombo, costelinha e linguiça	- Linguíça acebolada
ACOMPANHAMENTOS	A1 - Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco	- Arroz branco
	A2 - Arroz integral	- Arroz integral	- Arroz integral	- Arroz integral	- Arroz integral	- Feijão preto	- Feijão carioca
	A3 - Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão carioca	- Feijão tropeiro
	A4 - Couve manteiga	- Chilli mexicano	- Feijão preto	- Lasanha tradicional	- Moussaka berinjela ao molho de tomate, carne moída e mussarela	- Farofa colorida	- Lasanha tradicional
	A5 - Ovo frito	- Quesadilha de carne e queijo	- Farofa tradicional	- Panqueca de carne gratinada	- Talharim ao alho e azeite	- Couve manteiga	- Espaguete ao alho e azeite molho: BoFonhesa ou banco
	A6 - Talharim com tomate, azeitona preta e manjeriçã	- Chuchu, cenoura e vagem ao alho e azeite	- Couve manteiga	- Nhoque ao molho sugo	- Gratan de brócolis e mandioquinha	- Banana frita	- Panachê de legumes colorido
	A7 - Farofa colorida-ovo, cenoura, bacon e cheiro verde	- Tortilha de couve-flor	- Rondeli de presunto e queijo ao molho sugo	- Omelete com abobrinha, cenoura, tomate e cebolinha	- Repolho refogado ao toque de shoyo e gengibre	- Torresmo	- Purê de batata
	A8 - Torta de tapioca recheada de carne seca	- Caneloni de presunto e queijo ao molho sugo	- Purê de abóbora	- Panachê de legumes	- Pastelzinho de palmito	- Canelone de presunto e queijo ao molho sugo	- Berinjela á milanesa
	A9 - Batata frita	- Batata salpicada com bacon	- Batata bolinha ao alho e especiarias	- Batata frita	- Batata sauté com ervas	- Polenta frita	- Batata frita
SALADAS	S1 - Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba	- Mix de folhas, tomate, pepino, cenoura e beterraba
	S2 - Salada de chuchu, cenoura, cebola roxa, acelga e pimenta biquinho	- Salada de batata, ovos, cebola, salsa com maionese	- Maionese de legumes	- Salada de repolho, tomate, cebola e salsa	- Picadinho de vegetais - broto de feijão, cenoura, alho poró e couve-flor	- Ovo de codorna ao vinagrete	- Ovo de codorna ao vinagrete
	S3 - Salpicão de frango	- Guacamole	- Couve-flor empanada ao molho ceaser	- Salada polonesa - cenoura, milho, alho poró, atum e maionese	- Salada grega - pepino, alface, tomate, queijo, cebola roxa e salsa	- Maionese de legumes	- Maionese de legumes
	S4 - Espaguete de abobrinha ao alho, tomate e manjeriçã	- Pico de galo - tomate, cebola e coentro	- Berinjela Queluz	- Feijão fradinho c/ tomate, cebola, coentro, queijo branco e azeite	- Salada de lentilha - cenoura, tomate, pimentão, cebola e cheiro verde	- Salpicão de frango	- Salpicão de frango
	S5 - Vinagrete	- Vinagrete	- Vinagrete	- Vinagrete	- Vinagrete	- Salada de Tomate com palmito	- Salada de Tomate com palmito

Itens extras serão cobrados à parte: Carne R\$11,90 / Massa R\$8,90 / Acomp. e salda R\$6,90
 Aceitamos cartões de débito, crédito, refeição, alimentação e ticket eletrônicos.
 Verifique as bandeiras aceitas.



Sugestão Escolha Saudável

***PROMOÇÃO: 10 DIAS DE REFEIÇÕES POR: R\$190,00**
 * Válido somente para plano individual, pagamento antecipado mediante o cadastro efetuado.